

# Datos **ALCOHOL** los menores y el



*Los padres y quienes son modelos de conducta para los niños convierten las situaciones comunes (el sentarse juntos a la mesa o ver la televisión) en "momentos de aprendizaje", para hablar de cómo tomar buenas decisiones. Antes de que los niños se vean expuestos a las drogas o el alcohol, asegúrese de que tengan la información correcta.*

**El alcohol, que resulta de la fermentación del azúcar en frutas y granos, está disponible para su compra y consumo para los adultos mayores de 21 años. La cerveza, el vino y el licor son bebidas comunes con alcohol.**

La cantidad de alcohol que se necesita para sentir sus efectos varía según la edad, el sexo y el peso del bebedor. Los factores hereditarios y el origen étnico también influyen, especialmente cuando hay antecedentes de alcoholismo en la familia.

Ayude a sus hijos a tomar buenas decisiones. Mantenga las bebidas alcohólicas bajo llave y fuera del alcance de niños y adolescentes. Déjeles en claro que no quiere que beban alcohol, aun si hay adultos presentes. Recuérdeles que beber alcohol antes de los 21 años va en contra de la ley y que podría tener repercusiones legales. Y dígalas también que pueden llamarle si ellos o un amigo han estado bebiendo.



## Los efectos del alcohol

El alcohol es un depresor, es decir, hace que la mente y el cuerpo funcionen de manera más lenta. Como ocurre con otras drogas, el alcohol afecta a cada quien de manera diferente. Los efectos a corto plazo incluyen:

- Falta de coordinación y equilibrio
- Dificultad para hablar y reflejos lentos
- Movimientos exagerados, agitación y voz elevada al hablar
- Alteración del juicio y desinhibición
- Ojos llorosos o enrojecidos y visión doble

Los efectos a largo plazo, especialmente en quienes beben excesivamente son:

- Lesiones como resultado de accidentes, choques, el uso de armas de fuego, ataques sexuales o violencia doméstica
- Baja de productividad en el trabajo o la escuela
- Problemas con la familia o la pareja
- Intoxicación por alcohol y retraso en el desarrollo cerebral en adolescentes y adultos jóvenes
- Úlceras, presión arterial alta, derrame cerebral, enfermedades del corazón o del riñón y cáncer

## Señales del consumo y ayuda

Esté alerta para detectar cualquier cambio de conducta que pudiera indicar el consumo de drogas. Vea la sección **“Cómo hablar con su hijo”** para más información. Otras señales de alerta del consumo de alcohol en menores de edad son el descuido en la apariencia

## El alcohol en los menores de edad

El alcohol es la droga de la que más se abusa, especialmente cuando se bebe excesivamente (al menos 5 bebidas al hilo). En 2016, entre los estudiantes de preparatoria (del 7° al 12° grado) en Texas:

- Más del 60 por ciento había bebido alcohol en algún momento.
- Más del 30 por ciento había bebido alcohol en el último mes.
- Casi el 20 por ciento había tomado al menos cinco bebidas al hilo en el último mes.

El alcohol mata a más adolescentes que todas las otras drogas combinadas, y está ligado a las tres principales causas de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años (accidentes relacionados con el alcohol, homicidios y suicidios). El alcohol entre los menores de edad está ligado claramente a conductas nocivas y arriesgadas:

- Relaciones sexuales sin protección, sin estar planeadas o sin quererlas, y enfermedades de transmisión sexual (STD)
- El conducir un vehículo incapacitado para hacerlo, o viajar con alguien que lo está
- Bajo rendimiento académico y deserción escolar



personal, problemas con el dinero, verse involucrado en peleas y accidentes, y problemas con la ley.

Si sospecha que su hijo adolescente está bebiendo alcohol, hable con él y busque ayuda de ser necesario.

Para más información, comuníquese con su Centro de Recursos de Prevención local:  
[hhs.texas.gov/prevention-resource-centers](https://hhs.texas.gov/prevention-resource-centers)

**Fuentes:** 2010 Journal of the American Psychiatric Nurses Association • Partnership for Drug-Free Kids and National Academy of Sciences 2016 Texas Drug Facts Among Youth, Department of State Health Services • 2015 Youth Risk Behavior Survey, Centers for Disease Control

La serie "Momentos de aprendizaje" ofrece a los padres y a los modelos de conducta información útil para hablar con los niños sobre el abuso de sustancias. Para más información, visite [texaslibrededrogas.org](http://texaslibrededrogas.org).



**TEXAS**  
Health and Human  
Services